



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, тел.: (8-8182) 27-63-43, 21-30-36, факс: 27-63-50 E-mail: formylazd@mail.ru

Студия хорошего самочувствия

Тематический план занятий

№	Тема
1	Факторы риска ухудшения здоровья, развития заболеваний и факторы, формирующие здоровье человека.
2	Питание и здоровье, принципы рационального питания.
3	Проблемы в питании современного человека и их решение.
4	Вкусно, полезно, недорого. Кулинарные рецепты здорового питания.
5	Роль пищевых растительных волокон, воды в организме, коррекция рациона
6	Что такое БАД? Целесообразность их применения.
7	Как укрепить иммунитет.
8	Движение – это жизнь. Оптимальный двигательный режим в жизни современного человека.
9	Стресс и здоровье.
10	Методы повышения стрессоустойчивости.
11	Ответы на вопросы посетителей студии.
12	Избыточная масса тела, как фактор риска. Коррекция массы тела.
13	Едим худея. Советы в питании для профилактики избыточной массы тела.
14	Двигательный режим для коррекции массы тела.
15	Факторы риска раннего старения. Здоровое старение.
16	Делаем лицо моложе. Фитнес для лица.
17	Профилактика остеохондроза.
18	Как укрепить память.
19	Запоры, как фактор риска, профилактика запоров.
20	Артериальная гипертензия, как фактор риска. Профилактика артериальной гипертензии.
21	Ответы на вопросы посетителей студии.

План проведения занятий.

Продолжительность 1,5 часа

- выполнение комплекса оздоровительных упражнений - 20 мин.
- лекция, беседа по вопросам укрепления здоровья, индивидуальные консультации – 35 мин.
- танцевальные методики - 35 мин.

Занятия проводят:

- специалисты Архангельского областного центра медицинской профилактики
- медицинские работники

Руководитель студии, заведующая консультативно – оздоровительным отделом - Гафарова Е.В.